

Nivo aktivacije, stres i anksioznost u sportu

- ✓ razlika između termina: nivo aktivacije, stres i anksioznost;
- ✓ identifikovanje osnovnih izvora stresa i anksioznosti;
- ✓ povezanost između povišenog nivoa pobudenosti i sportskog nastupa;
- ✓ teorijski modeli o povezanosti anksioznosti i sportskog nastupa;
- ✓ osnovni principi suočavanja sa stresom;
- ✓ pristupi i tehnike namenjene tretmanu anksioznosti.

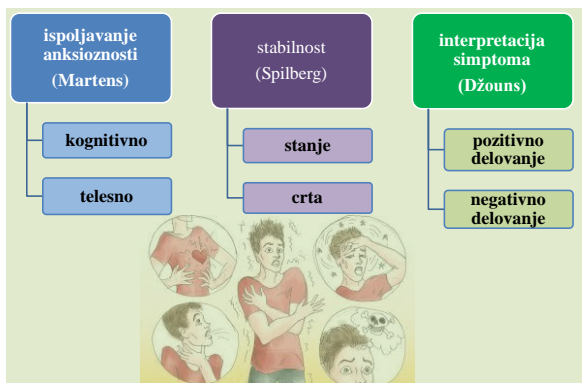
Definisanje termina

- **Nivo aktivacije (pobudenost)** je opšta fiziološka i psihološka aktivacija. Njen intenzitet varira od odsustva aktivacije – duboki san, do intenzivnog uzbuđenja. Ni stanje visoke ni stanje niske aktivacije nije automatski povezano niti sa osećanjem prijetnosti niti sa osećanjem neprijatnosti.

Stres je nespecifična reakcija organizma na zahtev koji mu se postavlja. Takmičarski stresori su oni zahtevi sredine koji su direktno povezani sa takmičarskim nastupom.

Anksioznost je specifično negativan emocionalni odgovor na takmičarske stresore. Ovo neprijatno emocionalno stanje visokog uzbuđenja karakterišu nervoza, zabrinutost, stah. Povezano je sa povišenom aktivacijom tela i može biti različitog stepena.

Definisanje termina



Izvori anksioznosti



Izvori anksioznosti

Najčešći situacioni izvori su sledeći:

- ✓ **Značaj događaja.** Što je događaj značajniji – on je stresniji.
- ✓ **Neizvesnost.** Što je veća neizvesnost, veći je i pritisak. Najveća je neizvesnost onda kada se takmiče dva ujednačena tima ili dvoje sportista čije su sposobnosti gotovo izjednačene.
- ✓ **Očekivanja.** I visoka i niska očekivanja su povezana sa osećanjem anksioznosti.

Izvori anksioznosti

Izvori u ličnosti sportiste su brojni, a najčešći su:

- ✓ **Crta anksioznosti.** Za osobe koje imaju visoko izraženu crtu anksioznosti takmičarska situacija je preteča i provocirajuća.
- ✓ **Zaključivanje o uzrocima (atribucija).** Sklonost sportiste da uspeh u izvršavanju zadatka pripisuje spoljašnjim nestabilnim faktorima (sreći), a neuspeh stabilnim unutrašnjim (nedovoljnim veštinama) dovodi do povišene anksioznosti.
- ✓ **Perfekcionizam.** Sportisti koji postavljaju nemoguće visoke standarde izvršavanja zadatka mogu da se osećaju anksiozno kada se nastup ne odvija glatko.

Izvori anksioznosti

- ✓ **Strah od neuspeha.** Sportisti koji imaju stav „pobeda po svaku cenu“, automatski su podložni anksioznosti. Ako veruju da je njihovo samopoštovanje neodvojivo od postignuća, najverovatnije će postati nervozni kada postoje izgledi da će biti poraženi, zato što je to direktna pretnja njihovom samopoštovanju.
- ✓ **Nedostatak samopouzdanja.** Sportisti koji nisu dovoljno samopouzdati, odnosno koji ne veruju u svoje sposobnosti iskusiće viši stepen anksioznosti.

Kako povišeni nivo pobuđenosti i anksioznost utiču na sportski nastup?

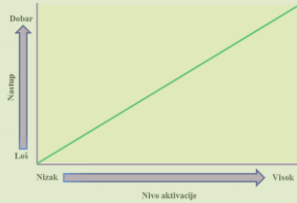
- ✓ **Preko povišenog nivoa mišićne tenzije, umora i teškoća u koordinaciji.** Povišen nivo aktivacije i stanje anksioznosti dovode do umora i povećane mišićne napetosti koja vodi teškoćama u koordinaciji, što zajedno uzrokuje lošiji nastup.
- ✓ **Preko promena u pažnji, koncentraciji i vizuelnom pretraživanju – povišen nivo aktivacije sužava opažajno polje ili na relevantne informacije (na primer, na protivnika) ili na irelevantne (na primer, na publiku).** Opažajno polje može biti toliko suženo da sportista gubi pregled celokupnog terena/površine što izrazito negativno utiče na zadatke koji zahtevaju široku spoljašnju pažnju.

Teorije i modeli o povezanosti anksioznosti i uspešnosti sportskog nastupa

Teorija nagona

Povezanost između pobudenosti i uspešnosti nastupa je linearna: što je pobudenost veća i anksioznost je veća, izvršavanje zadatka je bolje.

Međutim, gotovo da se svaki sportista može setiti situacije u kojoj je bio veoma pobuden i anksiozan i loše je izvršio zadatak.



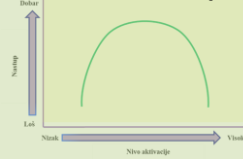
Teorije i modeli o povezanosti anksioznosti i uspešnosti sportskog nastupa

Teorija obrnutog slova U

Za svaki sport i za svaki sportski zadatak postoji optimalan nivo pobudenosti na kome se ostvaruje visok nivo postignuća.

I previsok, kao i prenizak nivo pobudenosti dovodi do pada u postignuću.

Prema ovoj teoriji, odnos između postignuća i anksioznosti ima oblik obrnutog slova U. **Optimalan nivo pobudenosti za izvršavanje određenog zadatka direktno zavisi od složenosti veštine koja se izvodi.**



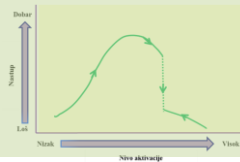
Teorije i modeli o povezanosti anksioznosti i uspešnosti sportskog nastupa

Model katastrofe

Somatska anksioznost različito deluje na uspešnost obavljanja sportskih zadataka u zavisnosti od stepena kognitivne anksioznosti.

U slučaju niskog nivoa kognitivne anksioznosti princip obrnutog slova U potpuno primenljiv.

Međutim, kada sportisti iskuse visoku kognitivnu anksioznost, mali porast pobudenosti iznad optimalnog može dovesti do dramatičnog pada u postignuću.



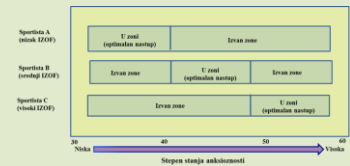
Teorije i modeli o povezanosti anksioznosti i uspešnosti sportskog nastupa

Teorija individualne zone optimalnog funkcionisanja (IZOF)

Poželan nivo anksioznosti → zona optimalnog stanja anksioznosti u okviru koje sportisti postižu svoj najbolji nastup i on nije uvek na središnjoj tački već se razlikuje kod svakog sportiste. Za neke je na nižem, a za neke na višem nivou.

Optimalni nivo nije u jednoj tački već zauzima širi opseg.

Za najbolji nastup treba da dostignu svoju optimalnu zonu stanja anksioznosti, već ali i najviše nivoe drugih pozitivnih (samopouzdanje, uzbuđenje) i niže negativnih (strahovi, nervoza) emocija.



Teorije i modeli o povezanosti anksioznosti i uspešnosti sportskog nastupa

Teorija obrta

Pobudenost utiče na uspešnost izvršavanja sportskih zadataka u zavisnosti od toga kako je sportista interpretira.

Visok nivo pobudenosti jedan sportista može da interpretira kao prijatno, a drugi kao neprijatno uzbuđenje.

Nizak nivo aktivacije jedan sportista može da interpretira kao relaksiranost, a drugi kao dosadu. Sportista takođe može brzo, iz minuta u minut, da menja svoju interpretaciju.

Prema ovoj teoriji, najbolji natup se postiže kada sportista nivo aktivacije interpretira kao prijatno uzbuđenje.



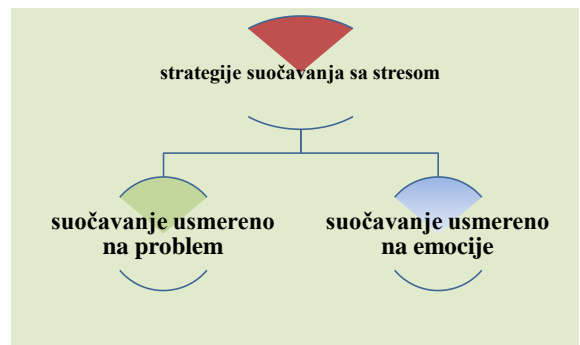
Tretman anksioznosti

- ✓ Sportisti iskuse anksioznost kada veruju da nemaju kapacitete da se suoče za zahtevima određene situacije. Pritisak nastaje ako postoji nesklad između onoga što sportista misli da može da uradi i verovanja u ono što se od njega očekuje.
- ✓ Pritisak nije karakteristika situacije, već nastaje u glavi sportiste – u određenom načinu razmišljanja.
- ✓ Izuzetno je značajno da sportista nauči da razlikuje pritisak situacije od svoje reakcije na taj pritisak. To će mu pomoći da razume da ne mora na stresnu situaciju i pritisak automatski da odgovori reakcijom pritiska, tj. anksiozno.
- ✓ Sportista ne može uvek da promeni situaciju, ali može promeniti svoju reakciju na situaciju.

Tretman anksioznosti

- ✓ Efikasno suočavanje sa stresom i pritiskom odnosi se na sve kognitivne napore i napore u ponašanju koje osoba ulaže kako bi upravljala spoljašnjim i/ili unutrašnjim zahtevima i konfliktima, ovladala pritiskom i redukovala ga ili kako bi ga na neki način tolerisala.
- ✓ Uspešni sportisti se razlikuju prema tome koje strategije suočavanja sa stresom i pritiskom koriste, a zajedničko za sve njih jeste da poseduju upravo one veštine koje su efikasne kada su im potrebne.

Tretman anksioznosti



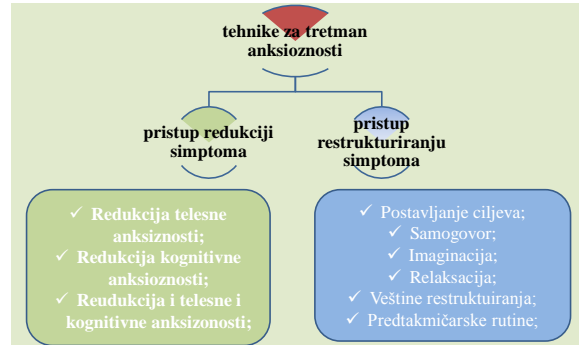
Tretman anksioznosti

Teorijska stanovišta o primeni tretmana anksioznosti

Hipoteza podudaranja. Efikasnost primenjenih intervencija za smanjenje intenziteta anksioznosti, zavisi od toga da li se primenjena tehnika podudara sa dominantnim simptomima (kognitivnim ili somatskim).

Simultano tretiranje telesne i kognitivne anksioznosti. Primena kombinovanih tretmana koji istovremeno deluju i na telesnu i na kognitivnu anksioznost kroz primenu multimodalnih treninga daje najbolje efekte.

Tretman anksioznosti



Tretman anksioznosti

Može dogoditi da sportista nije dovoljno pobuđen da bi pružio uspešan takmičarski nastup, što se prepoznaje na osnovu sledećih znakova: sportista se usporeno kreće, oseća težinu u nogama i trom je, njegov um „luta“ i pažnja

Efikasne strategije za pobuđivanje sportiste su strogo individualne a najčešće obuhvataju: ubrzavanje frekvence disanja, upotrebu odgovarajućih reči (jako, napred, teško, agresivno, brzo...) i pozitivnih iskaza, slušanje energične muzike, primenu imaginacije, naknadno dopunjavanje treninga (primenom laganog istezanja).